புனர்வாழ்வு கீரியல்

அடிப்படை தொடர்புகள்

1. **உறுதியான முன்னெடுப்பு:** புனர்வாழ்வு மற்றும் திரும்பி வருவதற்கான உங்கள் வலியுறுதியை உறுதிப்படுத்துங்கள் . உங்கள் தேவைகளை அறிந்து, உங்களுக்கு உதவும் வலையதளங்களை மற்றும் தொழில்நுட்ப பாதுகாப்பு வசதிகளை உங்கள் கண்களில் கொண்டு வருங்கள்.

2. **ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பு:** உங்கள் புனர்வாழ்வு பயணத்தில், ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பு அடிப்படை உள்ளது. திரும்பி வருவதற்கான உங்கள் முயற்சியில் ஆதரவு பெறுவதற்காக, நம்பகமான

ரிகவர ீ கீரல் முறையை தொடங்குவது

1. **ஒரு விசாரணை ஆய்வு:** உங்கள் சமூகத்தில் என்ன பிரச்சினைகள் மற்றும் தேவைகள் உள்ளன, அதை निर्धारित करने के लिए ஒரு ஆய்வு நடத்துங்கள். மக்களின் பங்களிப்பை தேவை என்று கருதி, அவர்களின் குறிப்பிட்ட ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

2. **உள்ளாட்சி அமைப்பு:** குழு தலைவர், பிரயோஜனர்கள், மற்றும் ஆதரவாளர்களை நியமிச செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு உறவினரின் பங்கு, திறன்கள், மற்றும் விதிகளையும் அறிவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. **நியாயமான சந்தர்ப்பங்கள்:** உ

எல்லாம் நீங்கள் தேவையானதை, உருவாக்கிய படியில், ஆரம்பித்து விடுங்கள்.

நியம சிகிச்சை பயிற்சிக்கு அதிகாரம் இல்லாவூட்டும், கொண்டு வர வேண்டியது: இந்த மாற்றியை அறிந்துகொள்ளுதல், சந்திப்பு படிவு ஆட்டம் குறிப்பிட்டுக் கொண்டு , பிரச்சனைகளை எங்கு நிறுத்த வேண்டுமென்ற தன்னாட்சியான முடிவு . கீர்னல் ஒரு பொறுப்பாளர், விழிப்புணர்வு உள்ள மக்களுக்காக அவர்கள் தனது வாழ்க்கையில் அனுபவித்த பெருமையை உறுதியாக்கியது. இந்த வாழ்க்கையின் தகவல், ஒரு தொடர்பு பிரச்சனையாக மாறாது. இது இந்த வழிமுறையின் பணியாற்றலின் ஒரு பகுதியாகும்.

நீங்கள் மக்கள் அனுபவிக்க வைக்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறீர்கள், அது மருந்து சூழலை திருத்துவதற்கு இருப்பதிலிருந்து பின்னால் உள்ளது - மற்றும் அது தேவையான பயிற்சியை பெற்றவர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கிறது.
நல்ல மருத்துவம் அனுபவிக்கும் பெரிய வேலையில்லை; அது தேவையான விசாரணையை மட்டுமே கொண்டு உள்ளது.

முதல் பகுதி - ஆரம்பிக்குறுதிகள்

- **உயிர் அழுத்தத்தை உறுதி செய்யுங்கள்:** முன்னர், நீங்கள் கவனமாக உயிர் அழுத்தத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இது, உங்கள் பயனாளர் தயாராக இருப்பதற்கும், பின்னர் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பிரிவுகளில் சூதான கவனம் செலுத்துவதற்கும் முக்கியமானது.
- **ஒரு நம்பிக்கையான இடத்தை உருவாக்குங்கள்:** பயனாளர்களுக்கு தீர்வு கிடைக்கும் வரை ஒரு நம்பிக்கையான இடத்தை உருவாக்குங்கள். இது, அவர்களின் பொறுப்பை மூடிக்கொள்ளும் மற்றும் தீர்வுக்கான பயணத்தில் உங்கள் உதவியை

நீங்கள் ஒரு செயலை தொடங்குவது முன்னர், உங்கள் கவனத்திற்கு வந்த பின்னர் இணைய மூலம் மூன்று தீர்மானங்களை கேட்டுப் பாருங்கள்:

1. இந்த செயல் என்னுடைய முடிவுகளை வலியுறுத்தும் காரணங்களை உறுதி செய்கிறதா?
2. இது என் நிலைமையில் பாதுகாப்பானதா, அல்லது எனக்கு தேவையான ஆரோக்கிய உறுதிகளை வழங்குகிறதா?
3. இந்த செயல் என்னுடைய முன்னேற்றத்திற்கு உதவுமா, அல்லது என் பின்னர் வாழ்க்கையில் பாடம் கொடுக்குமா?

நான் என்னை ஏன இந்தப் படியை எடுக்கிறேன்?

நியாப்படுத்தல்கள்: எனக்கு இதை செய்துள்ளேன் என்றால், எனக்கு உதவிய விஷயங்களை அளிக்க விரும்புகிறேன், என்னை தெரிவிக்கிறது ஒரு கோணம், என்னுடைய பார்வையில் உள்ள ஒரு வேண்டுகோள், இந்த சமூகத்தில் இது போன்ற எதும் இல்லை. என்னுடைய வாய்ப்புகளை உறுதி செய்வதற்காக, நான் இதை வழங்குகிறேன். ஒரு குடும்ப உறுதியாக அல்ல, ஒரு தரப்பினரை மூலம் செயல்படுத்துவது அனைவருக்கும் பலனற்றதாக இருக்கும், அவர்களையும் அதற்கு கீழ்.

நான் பொறுப்பாக கேஸை எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா?

அதிகாரி நிலைமையில் இருந்தால் ஆண்டுகள் கடந்த வெற்றியை நினைவுபடுத்த அவர் இருக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால், உங்கள் நிலைமை பாதிக்கப்படும் கண்ணில் அதிகாரி இருக்க வேண்டும். அதாவது, நீங்கள் அந்த அறையில் எப்போதும் நிகரமான நிலையில் இருக்க முடிய வரை , கடினமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டாலும் உங்கள் பாவனை மாறாதீர்கள். உங்கள் குறிப்பிட்ட வெற்றியின் தொடர்ந்த பின்னர், சற்று முன்னர் 3-6 மாஸங்கள் வரை அதிகாரி பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள தயாராக இருந்துகோள்.

நான் குறிப்பிட்ட ஒரு மற்றும் ஒருவரையும் உள்ளே பார்க்க முடியுமா?

ஒரு பேர் கும்பளம் சரியான கும்பளம் அல்ல. எதையும் திட்டமிடுவதற்கு முன்னர், சிறந்த மற்றும் காத்திருப்புள்ள சார்பற்ற சூத்திரங்களை போலியாக இருக்கும் சம்பவத்திற்கான குழுவில் சிறிது மின்னணு உறுதியை வெற்றிகொள்ளுங்கள். 3 முதல் 6 பேர் கும்பளம் அறிவிக்கப்படுவது வெற்றியானது ; எண்ணம் மற்றும் உறுதியின் தரத்துக்கு மேலாக பேர் கவனம் அவசியம்.

படிகள் 2: நீங்கள் என்னை எப்படி வாங்குவீர்கள்

உங்களுக்கு தேவையான பொருட்கள் :

- **நல்ல காவல்:** உங்கள் சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு உணர்வை உறுதி செய்யும் ஒரு நல்ல நிலை.
- **அனலோக்ஸன (Naloxone):** மிக முக்கியமான பொருட்கள், இது நச்சுப் பொருள்களின் வலிமையை தடுக்கும்.
- **விழிப்புணர்வு :** உங்கள் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கும் , பிரச்சனைகளை கண்டறிவதற்கும் விழிப்புணர்வு .
- **ஆலோசனை:** உங்கள் பயணத்தில் உங்களை நேதாஜ்யமாக வழிநடத்துவதற்கு ஆலோசனையும் பரிசீலனையும் .
- **உதவி:**

2A - பட்டங்கள் (அனைத்தும் இலவசமானவை)

- **நல்ல தூண்டு:** குறிப்பிட்ட பயன்பாட்டிற்கான பிரச்சினைகளை உதவியாக செய்யும் தகவல், விழிப்புணர்வு மற்றும் பயன் நிர் देश ங்கள்.
- **நல்ல உடை:** தீங்கு அல்லது காப்பாற்றல் நிலையில் பயன்படும் வண்ணமான, சுத்தமான உடை.
- **அனுகன்ற பொருட்கள்:**
    - நல்ல தூண்டு பிரவுன்ஸ், பேப்பர் , பென்சில் காப்பீட்டு பை.
    - நீர் தூண்டு , உப்பு , மற்றும் அதிக அளவில் உள்ள காய்கறிகள்.
- **நிர்வாக பொருட்கள்:** தீங்கு முன்னர் செயல்படுத்தப்பட்ட அனுபவங்களை பின்பற்றும் க

☐ ரிகவரி கெர்னல் முख्य புத்தகம் - விஜ्ञானமான தரத்திலும் ப्रोट ோகல்களிலும் உள்ளது.
இதை முறியடிக்க: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) அல்லது github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

YouTube அறிவியல் ஆடியோ காணப்படும், தொகுப்பானது, கணக்கு இல்லை: 'Recovery Kernel' என்று YouTube-▯▯ தேடிக் கொள்ளவும். முதல் சந்திப்பு போர்ட்டுக்கு முன்னர் இதை கேட்டுப் பாருங்கள்.

சந்திப்பு வடிவமைப்பு படைப்பு - முழு நிர்வாகியாளர் படைப்பு

அடிப்படை கொள்கை:

* **நேரம்:** [சந்திப்பு நேரம் தெரிவிக்கவும்]
* **இடம்:** [சந்திப்பு இடம் தெரிவிக்கவும்]
* **பங்காளிகள்:** [அனைத்து பங்காளிகளும் கொண்டு வரப்பட வேண்டும்]
* **விஷயம்:** முறையான திருத்தம், புதிய கொள்கைகள், அல்லது சந்திப்பு நினைவுகள்

ஆரம்பனம்:

1. **உற்சாக வார்த்தை (5 நிமிடங்கள்):**
    * ஒரு நல்ல இருப்பு அறிவிப்பு, பங்காளிகளின் தொடர்பை உறுதி செய்யும் வகையில் .
    * இன்றைய சந்திப்பின் நோக்கத்தை அறிவிக்கவும் .

2. **
கேர்க்குலெட் தயாரிப்பு முறையில் வேக ஆரம்பிப்பு பத்திரிகை — ஒவ்வொன்றும் என்ன, போது எப்படி பயன்படுத்துவது?

இந்த கேர்க்குலெட் , சமூக மற்றும் விழிப்புணர்வு ஆய்வாளர்களுக்கான ஒரு பயனுதவி கேட்டுமாற்றமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அது, சமூக மற்றும் பனியாக்கப்பட்ட முறையில் விழிப்புணர்வு மற்றும் தீர்வு கொள்ள உதவும் பல்வேறு பயன்பாடுகளை வழங்குகிறது . இந்த மாநகரமான கேர்க்குலெட்டின் விவரங்களை பயன்படுத்துவதற்கான இந்த தொகுப்பில்,
ஒவ்வொன்றும் பயன்பாடு மற்றும் உதவியாளர்களுக்கா
அதிகாரப்படுத்தப்பட்ட பங்கேற்பாளர் கவனம் — பெரிய நிகழ்வு 1-க்கு முன்னர் அல்லது பெரிய நிகழ்வு 1-இல் உள்ளடாவும்
அதிகாரப்படுத்தப்பட்ட கார்ட — பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒன்றாக, தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது சூழல் மூலம் பகிரப்படுத்தப்படும்
நிகழ்வு ஒன்றை ஆரம்பித்து முன்னர், இந்த சூழல் பயிற்சியை உங்களுடன் திறந்திருக்க வேண்டியது.
இந்த அடிப்படை ஆராய்ச்சி, உங்கள் பயிற்சியின் முழு வெற்றிக்காக உங்களை தயார்ப்படுத்துவதற்கும் ,
நல்ல சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குவதற்கும் உதவும்.
இதன் மூலம், நாம் ஒரு சட்டு போன்ற தன்னாட்சியான அனுபவத்தை உருவாக்குவோம்.
அனுபவ படைப்பு தரவாட்டி — 50 கட்டமைப்புகள்; ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கும் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்குங்கள்.
வாக்கியங்கள் அரசு - எளிய ஆங்கிலத்தில் தொடர்புடைய விளக்கம்

பொது உதாரணங்கள்:

- **Recoveries Kernel (விடுவிப்பு கருவி):** ஒரு சமூக வலையமைப்பு மற்றும் பங்காளிப்பு முறை, பொறுப்பாளர்களுக்கு மற்றும் விடுவிப்பு தேவையானவர்களுக்கு உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டது.
- **Naloxone (நலோக்ஸன்):** ஒரு மருந்து பயன்பாடு, அப்பார்டாம் மற்றும் மிருதுவான தற்காலிக நிலையில் உள்ள பொருளகளின் வலிமையை தடுக்கும்.
- **COMT (சிறப்பு மாற்ற டீம்):** எறுதியான பிரகி்யா வின் மூலம் மூடிக்கொள்ளப்படும் அறிவியல் குறிப்புகளை மா
பார்டி சேர்க்கையின் நெருக்கத்தில் அல்லது ஒரு இவற்று முறையில் உங்கள் சந்திப்பு நடைபெறுகிறது, "பார்டன்டர் ஃபிரிண்ட" உதவியை பெறுங்கள்.

கேர்னல் பயிற்சி முன்னதாக தடவு (ஸெஷன் 1 தொடங்கும் போது படிக்க)

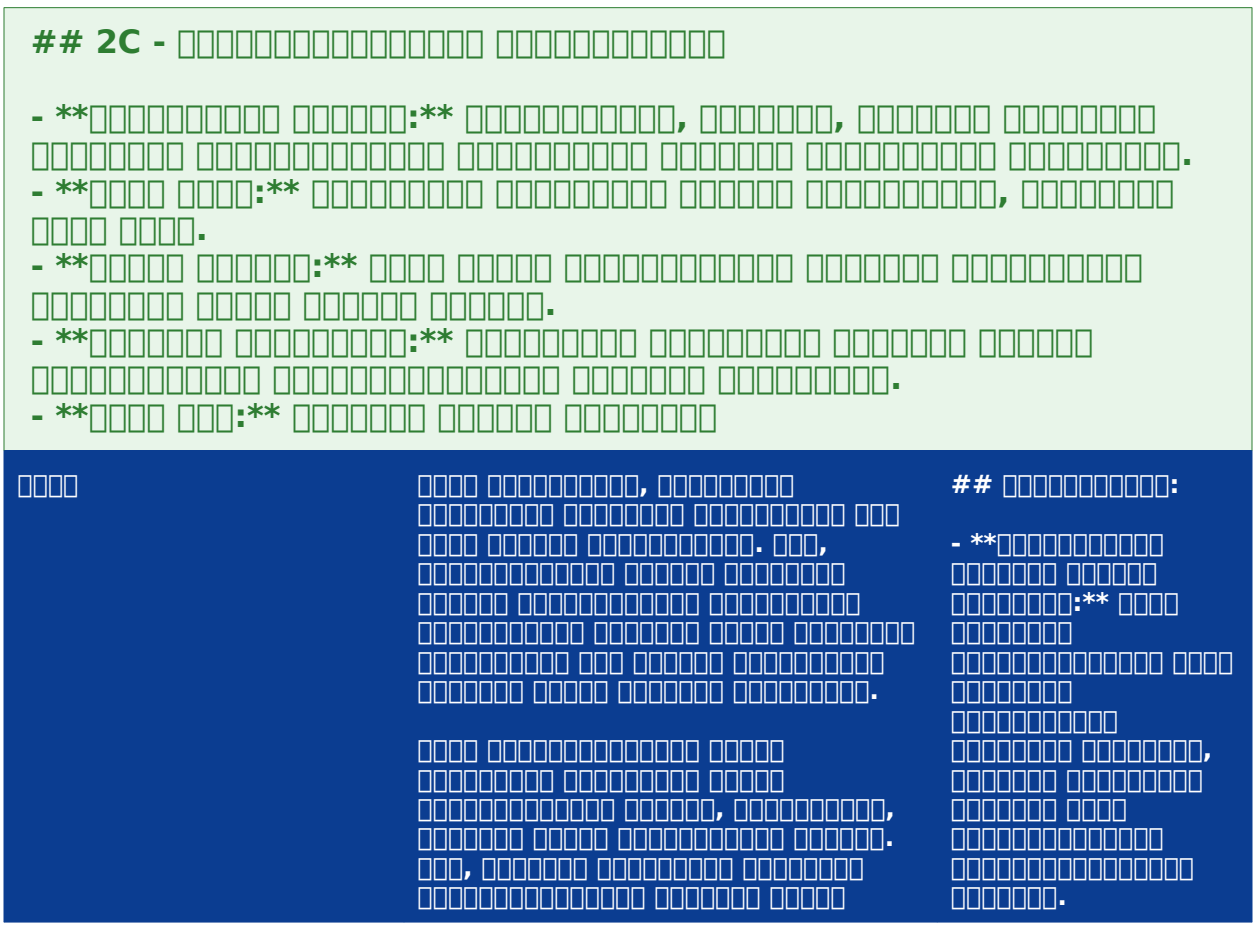
உங்கள் கூட்டத்திற்கான வழிகாட்டிக்கு (Facilitator)

இந்த கேர்னல் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்னர் , உங்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வு பயிற்சி அளிக்கிறது. இது உங்களுடைய கூட்டத்தினருக்கு மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாக இருப்பதற்காக, அவர்களின் குறைகளை மூடிக்கொள்ளும் மற்றும் அவர்களை வலுவாக்கும் வழியை உங்கள் கூட்டத்துடன் ஒப்பிட முடியும் .

இந்த பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்:

1. **ஒரு தொடர்பான கூட்டம்:** உங்கள் கூட்

அனுபவ நாட்டியல் மூலம் - பத்திரிகை முறையில் செயல்படுத்துவதற்கு முன்னர் அதனை முழுமையாக படிக்க வேண்டும்; நம்பிக்கை உறுதியாக்கப்பட்ட பிறகே மட்டுமே நம்பிக்கை உறுதியான முறையில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
என்று கூறப்படும் பல கலைஞர் தயாரித்த பொழுதுபோக்கு நாட்டு பின்னணிகளுக்கான ஐந்து



முழுமையான கலைப்பூச்சுகள்.
அடிப்படை திருத்தம் பேப்பர் — முதல் சந்திப்பு தொடங்குவதன் முன்னர் இந்த விதிகளை அறிய வேண்டும்

- **உள்ளடலை திருத்தம்:** உங்கள் சுற்றத்தில் உள்ள அழகான விஷயங்களை, குறிப்பாக ப्कृत ியின் அழகை, உங்கள் உள்ளடலை திருத்தி நீங்கள் இன்றைய சந்தர்ப்பத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும் வண்ணமாக உறுதியாக கருதுங்கள்.
- **நினைவு திருத்தம்:** பிரச்சினைகள் அல்லது வேண்டுகோள்கள் உங்கள் நினைவில் தூற்றப்படாமல் இருக்க அவற்றை எண்ணங்களாக அல்லது பின்னோக்கு நினைவுகளாக திருத்திக் கொள்ளு
அதிகாரப்படுத்தப்பட்ட மேலாண்மையின் நினைவு: பொதுவான சண்டைகள் வரும்.

இது உங்கள் முதல் கூட்டத்திற்கு முன்னர் படிக்க வேண்டிய ஒரு நிர்देश மாகும். சண்டை ஏற்படும் என்பது உறுதியாக இருக்கிறது, ஆகையால் தயார் இருக்க வேண்டும்.
அதிகார நேவிग் — கூட்டமான படுக்கையில் எந்தென்று அப்பாற்றலான பகுதிகளை விசாரிக்கும் போது உங்கள் பட்டுக்காட்டு ஆகியது.
ஆரோக்கிய பணிபாட்டு விவரம் - ஒரு கॅபியை திறன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; மருத்துவருக்கு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புனர்களுக்கு தாங்கள் வழங்குங்கள்

பயனாளர்களுக்கான கவனிப்பு:

- **நல்ல சூழல்:** மருத்துவருடன் உங்கள் பயணத்தை தொடங்கும் முன், இதனை ஒரு நல்ல சூழலில் வாசிக்குங்கள். உங்கள் ஆரோக்கிய விவரங்களை பகிரும் முன், தயவு செய்து ஒரு தனிப்பட்ட இடத்தில் இருந்து வாசிக்கவும்.
- **உறுதியாக பெறு:** மருத்துவர் உங்கள் தகவல்களை புரிந்து கொண்டு, உங்கள் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துவ

2C - தாங்கிப்படுத்தல் செயல்முறைகள்

- **விருப்பமான உடைகள்:** கண்ணிருப்பு, தூண்டல், மற்றும் விழுந்து நிலையில் இருக்கும்போது உங்களுக்கு தேவையான பாதுகாப்பு சாதனங்கள்.
- **நல்ல நீர் :** குறிப்பாக மின்சாரம் இல்லாத பகுதிகளில், அவசியமான நீர் தேவை.
- **ஆயுள் காப்பு:** உடல் வலுவை பாதுகாக்கும் மற்றும் அழுத்தத்தை நீக்கும் ஆயுள் காப்பு உடைகள்.
- **சுகாதார மார்க்கம்:** தொற்றுகளை தடுக்கும் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார மார்க்கம்.
- **நல்ல உடை:** தூண்டல் அல்லது விழுந்து

இடம்

இந்த பொருட்கலன், குறிப்பாக மறுவாழ்வு கருவியாக செயல்படும் ஒரு சமூக முறையை வழங்குகிறது. இது, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பின்னால் சென்று செலவிடப்பட்ட வாழ்க்கையை மீட்டெடுக்க மற்றும் புதிய திறன்களை அடைவதற்காக ஒரு வலுவான பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவு நிறுவல் கூறுகிறது.

இதன் முக்கியத்துவம் தீவிர மறுவாழ்வு அனுபவிகளை கொண்ட வாழ்வினருக்கு ஆறுதல், பாதுகாப்பு, மற்றும் திறன் வழங்குவதில் உள்ளது. இது, அவர்கள் தனிமையில் மீண்டும் நிலைப்படுவதற்கு மற்றும் புதிய

குறிப்புகள் :

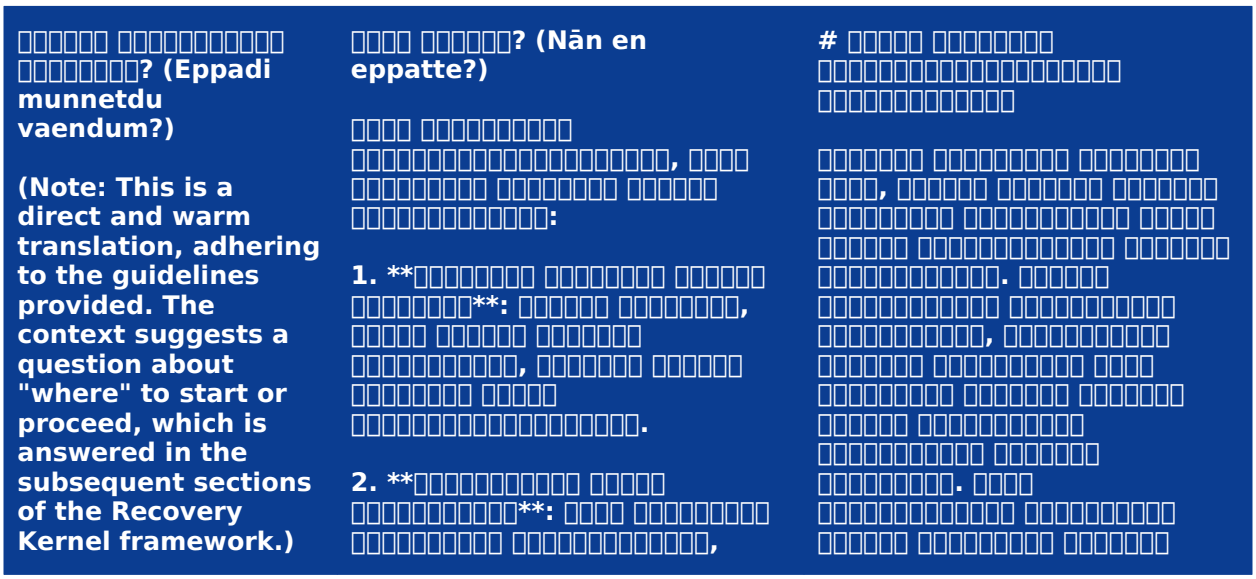
- **நேர்த்தியான மற்றும் தீர்வு அறிவியல்:** இந்த பிரிவின் முக்கியத்துவம் உள்ள தகவல்களை வழங்குவதில் உறுதியாக இருப்பது, மற்றும் பொறுப்பான மற்றும் நல்ல துணையாளர்களைப் பயன்படுத்துவதில் உதவுவது.

	வாழ்க்கை நிர்வாகத்திற்க	- **நீதிமை:** குறிப்பிட்ட முறையில், ஆதரவாளர்களுக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் நீதிமையான அனுபவங்களை வழங்குவதற்கு உதவுகிறது. - **சலுகை:** பேச்சு , தயாரிப்பு, மற்றும் வழிகாட்டலின் மூலம், ஆதரவாளர்களுக்கு தங்கள் பயணத்தில் உதவியை வழங்குவதற்கு ஒரு நல்ல வாடியமாக இருப்பது. - **சுயாத
அனைவருக்கும் போதுமான நீர் (நல்ல முறையில் வழங்கப்படும்)	அறிவிப்பு: கொடுக்கப்படும் ஒரு தருணத்தில், பங்காளிகள் அனைவரும் நீரை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும் , ஒவ்வொரு முறையிலும்.	நல்ல முடிவு. அவசியமாக இருந்தால் தூள் பாத்திரங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.
## ரிகவரி கெர்னல்: தயாரிப்பு பற்றிய தகவல்கள் **உதவி மற்றும் வழிகாட்டுதல் கூற்றுகள்:** 1. **நீங்கள் தயார்ப்பட்டுள்ளதும் , உதவிக்கு அவசியமான பொருட்களை கொண்டு வருங்கள்:** - நல்ல ஆற்றல், தூய்மையான நிலையில் உள்ள பொது இடங்கள். - நல்ல காப்புறை அல்லது தகவல் பரிமாற்ற உபயோகமான சாதனங்கள் (உதாரணமாக, கனவி மூலம் அல்லது தொழில்நுட்ப வழியாக). 2. **ஒரு பெரிய அறையில் அமைக்கப்பட்ட சூழல்:** - தனித்துவமான இடம், உங்களுக்கு மரியாதையுடன் பேச வழி அளிக்கும். - தூய்மையான நிலை, காப்புறை உறு	ஒரு பங்காளிக்கு ஒன்றை வழங்குவோம், அவர்கள் அதை கொண்டு செல்வார்கள்.	அல்லது கூட்டான சொந்தமான மேலாண்மையில் பகிர்ந்துகொள்ள (என்றால் தொழில்நுட்ப வசதிகள் உள்ளது).
## பயனாளர் சேர்க்கை குறிப்புகள் **1. முதல் திட்டம் :** * **பயனாளர் தகவல்:** * பெயர்: * குறியீடு :	ஒரு புதிய பங்காளிக்காக: 1. **நலன்படுத்தல் கீர்த்தி (Recovery Kernel) அறிவிப்பு:** உங்கள் பயணத்தில் உதவியாக இருக்கும் ஒரு வழிமையான மூலமாக, நலன்படுத்தல் கீர்த்தியை உங்கள் கையால் எடுக்குங்கள்.	இதை தயாரிக்க பின்னர், அதை திருத்தம் செய்யாமல் தயார் கொள்ள வேண்டும். பிஜீ அல்லது PDF முறையில் தகவல்களை பதிவிட வேண்டும், ஆனால்

* நிவாரம்: * உதவியாளர்/சொத்து தகவல்: * **நிலைமை பற்றி:** * நோய்/நிலை: * முன்னதாக உள்ள சிகிச்சை/அணுகல்: * பயனாளர் தன்னாட்சியான கருத்துகள்: **2. மேலும் தகவல்:** * **உறவினர் தகவல்:** (நேரடி தகவல் அல்லது கண்டுபிடிப்பு வழியில்) * **உறைவு இடம்:** * **உள்ளீட்டு நினைவுகள்:** (சிறப்பான பயணத்தின் விவரங்கள், பயனாளர் குறிப்பிடும் உணர்வுகள்) **3. அனுமதி:** * இந்த தகவல்களை வழங்குவதன் மூலம்,	2. **நல்ல செயல்முறை (Blueprint) உருவாக்குவது:** உங்கள் வெற்றிக்கான படைப்பை உருவாக்குங்கள். தேவையான நிலைமைகளை, முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நடவடிக்கைகளை, மற்றும் உதாரண பாடங்களை கொண்ட ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். 3. **நலன்படுத்தல் பற்றி ஆராய்ச்சி:** உங்கள் தேவைகளுக்கான வலியுறுதியான தகவல்களை, நலன்படுத்தல் மற்றும்	அதில் எந்த மாற்றங்களையும் செய்யக்கூடாது. இது ஒரு தொழில்நுட்ப பயன்பாடு என்பதால், அதை தயார் கொள்ளும் முறை உங்கள் வசதிக்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும். பல்வேறு பயனாளர்களுக்கு உதவுவதற்காக, அதை திருத்தம் செய்யாமல் ஒரு நிறுவனப்படி பகிர வேண்டும்.
## பெட்டகம் சந்திப்பு வடிவமைப்பு குறிப்புகள் **அடிப்படை திட்டம்:** இந்த பெட்டகம் சந்திப்பு, குறிப்பாக மருத்துவ அறிவியல் தீவிரவாத விஷயங்களில் பார்வையை செய்ய, உதவி, மற்றும் பயனடைய ஒரு தருணமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. **இடம்:** [இடம் குறிப்பு] **வேளை:** [வேளை குறிப்பு] **பங்காளிகள்:** * மருத்துவ தொழிலாளர்கள் * பாதிக்கப்பட்ட வ்யக்திகளின் குடும்பத்தினர் * சமூக உறவினர் * ஆரோக்கிய அறிவியல் தேர்ச்சியாளர்கள் **நடவடிக்கைகள்:** 1. **உணர்வு பகிர்ந்துகொள்ளும் முறை (5 நிமிடங்கள்):**	# பங்காளிப்பாட்டு மட்டுமே: உங்கள் விதிவிலை நான் ஒரு செயல்திறன் பங்காளி, உங்கள் குழுவினருக்கு மற்றும் விடுதலைக்கு மொழிபெயர்க்கப்படாத பயனுக்கு உதவுவேன். எனது கூட்டுறவு, தீர்வு அமைப்பின் முக்கியத்துவத்தை உங்களுக்கு வலியுறுத்துவேன், குறிப்பாக அது உங்கள் தனிப்பட்ட பயணத்திற்கு ஏற்ப இருக்கும் வகையில். ## எனது பங்காளிப்பு: 1. **உறவு நிறுவுவது:** ஒரு நம்பிக்கையான, தீர்மானித்த சூழல் உருவாக்குவேன், அதாவது உங்கள் குழுவினர் தனிமையில் மற்றும் தீர்வுக்கு எதிரான பயணத்தில் ஒன்றா	இதை விருப்பமான பகுதிகளாக பின்பற்றுவதற்காக தொகுத்து உள்ளேன்: - **Recovery Kernel (சுயாதீனமான விழிப்புணர்வு கருவி):** ஒரு சமூக மூலமான பொறுப்பாளர் ஆற்றல் முறை. - **Naloxone (நல்லோக்ஸன):** மித அழுத்தமான பாதிப்புகளை தடுக்கும் மருச்சி . - **COMT (கோர்டின் மெத்தில் டிப்பார்):** குறிப்பிட்ட பயன்பாடுகளை மாற்றும் இன்சிப்டிவ். - **DRD2 (டி ஆர் ா 2):** மூல நசிவு பயன்பாட்டின் தொடர்பான இன்சிப்டிவ். - **MTHFR (மெத்தில் டிஹைட்ரோபின் ரீகார்):** மருந்து அழுத்தம் உருவாக்கும் திறன். - **Blueprint

		(பலன்படுத்தல்):** சுயாதீனமான விழிப்புணர்வ
ஒரு வலையாக அமைக்கப்பட்ட கிறுக்குகள்	உடல் வாய்ப்பு சமமானதாக கூறிந்தது.	எந்த வரியும், கட்டமும் , முன்னூற்றும் இல்லை.
விருப் पியான படி, ஒரு வெளிக்காட்சி போர்ட் (whiteboard) அல்லது பெரிய காகிதம் என்பதில் இருந்து தேர்வு செய்யலாம்.	விளக்க பயிற்சிகளுக்காக, சின்हங்கள் மற்றும் தொடர்புபதைகளுக்கு பயன்படும் குறிப்புகள்.	## குறிப்பு : விடுவிக்கப்பட்ட மூலம் **இந்த மாடல் ஒரு பயன்பாட்டு அடிப்படையிலான குறிப்பு என்பதாகும். இதன் நோக்கம், சமூக ஆதரவு மற்றும் பயன்பாட்டு திறனை உங்களுக்கு வழங்குவது மற்றும் குறிப்பிட்ட பயன்பாட்டு தரவுகளை உங்கள் நேரத்தில் செய்ய உதவுவதாகும்.** **இந்த மாடலின் பகுதிகளை தவிர்க்க வேண்டியதில்லை:** 1. **பயன்பாட்டு கேந்திரம் (Recovery Kernel):** உங்கள் பொறுப்பில் வந்த பின்னர், இதை முழுமையாக பயன்படுத்துங்கள். 2. **நல்ல உதவி (Naloxone):** இது ஒரு மருந்து என்பதால், பயன்பாட்டு முறைகளை கவனமாக பின்பற்றுங்க
பெயின்டு பாவை (சிக்கல் நாட்டம் மூல மூலம் 1 க்கான)	அறிவியல் நடைமுறை செயல்திறன் - பண்பாட்டு மூலம் (Psychodrama Module) கொண்டு வரப்படும் உள்ளூர் நிறுவனம் **அறிவியல் நடைமுறை (Object Ritual):** 1. **ஒரு பொருட்க்கு தேர்வு:** உங்களுக்கு மனதில் பதிந்துள்ள அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு பொருட்க்கு (உதாரணமாக, ஒரு புத்தகம், பேன், அல்லது ஒரு நினைவு உடை) தேர்ந்தெடுக்க கூடிய ஒரு சூழல் உருவாக்குங்கள். 2. **பொருட்க்கு பேர் வைப்பு:**	நம்பிக்கை உருவாகிய பின்னர், முதல் சேஷனில் அல்ல.

	தேர்ந்தெடுத்த பொருட்க்குக்கு ஒரு பேர் வைக்க, அதன் சார்ந்த உணர்வுகள் மற்றும் குறிப்புகள் தெரிய வைக்குங்கள். இது உங்களுக்கு அனுபவிக்க	
அவசர தகவல் எண்கள் பார்த்தேர்களா? - **findahelpline.com** (நாட்டின் அவசர சேவை எண்) - **100** (போலீஸ் தகவல் எண்) - **101** (விருத்தி மருத்துவ தகவல் எண்) - **அன்யான உதவிக்கு தேவைப்பட்டால், நிலையம் கண்டறிக்கை போன்ற வசதிகளை உங்கள் மொப்புடன் அடுத்துள்ள தகவல் குறிப்புகளில் பார்க்க வேண்டும்.** (நீங்கள் அவசர மற்றும் தேவையான உதவிக்கு தயாராக இருப்பதற்காக, நிலையம் கண்டறிக்கை போன்ற வசதிகளை உங்கள் மொப்புடன் அடுத்துள்ள தகவல்களில் பார்க்க வேண்டும்.)	அறிவிப்பு: findahelpline.com மற்றும் findahelpline.com இந்த கேர்னலை ஆரம்பிக்கும் போது, உங்கள் தயாரிப்பில் findahelpline.com மற்றும் findahelpline.com என்ற எண்களை காண வேண்டும். இவை உங்களுக்கு தீவிர மற்றும் நல்ல ஆதரவு பெறுவதற்கான வழிகளை கண்டறிய உதவும் முக்கிய எண்கள் ஆகும். - findahelpline.com: இது நாட்டில் புதிய ஒரு உதவி எண்பது. இது மனித விருப்பங்களுக்கும் , மன ஆரோக்கிய பிரச்சனாக்களுக்கும் உதவும் ஒரு நிலையாக இருக்கிறது. - findahelpline.com: அதிகாரிகளிடம் தீவிர அவசர நிலைகளில் உதவிக்கு கூறுவதற்கான பணிபடுத்தப்பட்ட எண்.	நியாபகமானது: இந்த தரவை மட்டுமே வழங்கப்படும். பின்வரும் நியமங்களை நிறைவேற்ற தயார் கூடியவர்கள் மட்டுமே அனுப்பை பெற முடியும் . 1. மட்டுமே மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பாடலை தரவாக வழங்குங்கள் - எந்த பேரனும், குறிப்பும் , கருத்துமில்லை. 2. மூலத்தில் உள்ளதை விட புதிய தகவலையோ, நிறைவேற்றலையோ சேர்க்காதீர்கள் . 3. காப்பாற்றல் அல்லது தீவிர நிலையில் உள்ள எந்த எண்ணங்களையும் சேர்க்காதீர்கள் ; அவை மூலத்தில் உள்ளனவானால் அவையையே காட்டுங்கள். 4. இந்த வாக்கியங்களை தடுக்க வேண்டும்



பங்காளிகளை கண்டுபிடிப்பது

1. உங்கள் மூல சமூகத்தை அறிவியலாக விளங்குக:

உங்கள் பணியிடம், குடும்பம் , சமூக மற்றும் நீடித்த நண்பர்கள் ஆகியவற்றில் இருந்து பங்காளிகளை தேர்வு செய்யும் முன், உங்கள் மூல சமூகத்தின் விஷயங்களை நேரடியாகவும், தொழில்நுட்பமாகவும் அறிவியலாக விளங்குக.
உங்கள் முயற்சியின் பொதுவான நிலையை, தடைகளை மற்றும் பயன்களை விளங்குவதன் மூலம், அவர்கள் தயாராக இருப்பார்கள் என்று உணர்வை ஏற்படுத்துக.

2. பங்கேற்பதற்கு விழைப்பு:

உங்கள் ம

நான் பார்க்கிறேன் அவர்களை எந்த முறையிலும் பார்வையாளர் மற்றும் தீர்வு கண்டுபிடிப்பதற்கான பார◌ிபிக வழிமுறைகளை முயற்சி செய்திருக்கும் ஆனால், அவை ப◌ूரी तरह இயந்திரமாக இல்லை என்று உணர்வோடு இருப்பவர்களை . அவர்கள் பார்வையாளர் மற்றும் தீர்வு கண்டுபிடிப்பதற்கான விசேஷமான ஒரு படைப்பை நிறைவேற்றுவதற்கு தயாராக இருப்பவர்கள்.

இவர்களில் பலர் வியாதியின் விசேஷ அடிப்படையில் குறிப்பிடத்தக்க விசயங்களுக்கு விரும்பி உள்ளனர்:
- வியாதியின் விசேஷ பொறுப்புகளுக்கு குறிட்டு அறிவு.
- உ

அவற்றை எப்படி கண்டுபிடிக்கலாம்?

- **Naloxone:** இது ஒரு மருந்து பொருட்கள் அறையில் உள்ளது அல்லது உங்கள் சுகாதார காப்பாற்றல் மேலாண்மையின் வழியில் பெறலாம்.
- **COMT, DRD2, MTHFR:** இவை விசேட ஜீன் சரிந்துகொள்ளும் காரணத்தினால் பரிசோதனைகள் மற்றும் விவரங்களுக்கு அடிப்படையான தேடுதல் இடங்களில் காணப்படும்.
- **Blueprint:** இது ஒரு பயன்பாட்டு முறை அல்லது திட்டம், உங்கள் சோதனைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- **findahelpline.com:** இந்த வ◌ेबसाइट உங்களுக்கு தேவையான ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் பற்றி விவரங்கள்

எப்படி முன்னெடுக்க வேண்டும்? **(Eppadi munnetdu vaendum?)**

(Note: This is a direct and warm translation, adhering to the guidelines provided. The context suggests a question about "where" to start or proceed, which is answered in the subsequent sections of the Recovery Kernel framework.)

நான் எப்படி? **(Nān en eppatte?)**

இந்த கீர்த்தியை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு, நான் பின்வரும் முறையில் உங்களை வழிநடத்துவேன்:

1. **அவசியமான தகவல்களை கொண்டு வருங்கள்**: உங்கள் பிரச்சனை, நீண்ட நேரமாக நிலவும் பிரச்சனைகள், மற்றும் உங்கள் வரலாற்று பற்றி தெரியப்படுத்துங்கள்.

2. **நம்பிக்கையை உறுதி செய்யுங்கள்**: இந்த ப◌्रक्रिय ◌ா உங்களுக்கு தனித்துவமானது,

என்னை உறுதியாக வெளிப்படுத்துவதற்கான வாக்குறுதிகள்

நீங்கள் போராட்டம் செய்யும் போது, உங்கள் சுகாதார மற்றும் நலனுக்கான விஷயங்களைப் பற்றி தெரிவை கொண்டிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. உங்கள் வாழ்க்கையில் புனர்வாழ்வை அடைவதற்கும், தீர்வுகளைப் பெறவும் உங்களுக்கு நல்ல விஷயங்களை கூறுவது மற்றும் உங்கள் தன்னாட்சியை அதிகரிப்பது மிகவும் பயனுள்ளது. இந்த வாக்குறுதிகள் உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் மற்றும்

	மற்றும் எந்த விஷயமும் உங்கள் கட்டுக்கு வராது என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். 3. **நல்ல கேள்விகள்**: தயவு செய்து, எந்த ப்ரஶ்னமும் உள்ளார்	உங்கள் பயணத்தில் நீங்கள் ஒரு வலுவான தலைமை அடைய உதவும். -
நிலையான பெரும் அளவில் உள்ள குறிப்பிடத்தக்க விழிப்புணர்வு சமூகங்கள் பல உள்ளன. இவை மாற்றத்தை அனுபவிக்கும் மற்றும் தீர்வுகளை கண்டறிய விரும்பும் பெரும் அளவில் மக்களுக்கு உதவுகின்றன. இவையில் சில பிரகாரங்கள் இப்போது உள்ளன: 1. **நல்ல முறையில் வாழ்கிறோம் (NA) சமூகங்கள்:** இவை அடிப்படையான தரிசனத்தை, ஆதரவு மற்றும் பாடுபடுதலை வழங்கும் ஒரு அம்சமாக நஶீட்டு தீர்வுக்கு முயற்சிக்கும் பெரும் அளவில் உள்ளன. 2. **நல்ல முறையில் வாழ்கிறோம் (NA) குழுக்கள் :** இவை சமூகத்தினர் ஒன்றிணை	## போஸ்ட் பேண்ட் அல்லது சந்திப்புகள் கொடுக்கும் பின்னர் - **உங்கள் எண்ணங்களை பகிருங்கள்:** சந்திப்புகள் முடிந்த பின் , உங்கள் அனுபவங்களை, கருத்துக்களை, மற்றும் கண்டெடுப்புகளை இன்றியே பகிருங்கள். ஒரு நினைவு தொகுப்பை உருவாக்குங்கள் அல்லது சந்திப்பின் பின்னர் என்ன நடந்தது என்பதை விவரிக்கும் ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள். - **ஆலோசனை தேடுங்கள்:** உங்கள் பயனாளர்களிடம் அல்லது ஒரு நம்பிக்கையான குறிப்பிட்ட வ்யக்தியத்திடம் பேசி, உங்கள் அனுபவங்களை விளக்குங்கள். ஆலோசனை மற	"நான் சிக்கலான முறையில் தீர்வு பெற முயற்சித்தவர்களுக்கான ஒரு குழுவை தொடங்குகிறேன். அவர்கள் ஆண்மை சமூகத்தில் (AA) பங்கேற்றியுள்ளனர், ஆனால் ஒன்று தீர்வு இல்லை."
## நலன்படுத்தல் அமைப்புகள் நலன்படுத்தல் அமைப்புகள் தீவிர மற்றும் பாதுகாப்பான வழிகாட்டல்களை வழங்கும் அமைப்புகளாகும், சமூகத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளுக்கு எதிரான தீர்வுகளை மேற்கொள்ளும் வகையில் உழைக்கின்றன. இவர்கள் அமைப்புகள் தீவிர மற்றும் நிரந்தர பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கு, மனிதரசு மற்றும் தனிப்பட்ட ஆயுள் நிலையற்ற சூழலில் உள்ள வாழ்வினருக்கு பாதுகாப்பான	உள்ளாட்சி நீதிகளுடன், நல்ல மருந்து வழங்கல் மையங்கள், ஆய்வு பணியாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.	நாங்கள் வியர்வை அடிப்படையிலான மற்றும் எதிர்க்காட்டாத தரவாளர்கள். இப்போது, பயன்படுத்தும் வகையில் உள்ள எந்தவளையும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறோம்.

தீர்வுகளை கண்டறிய உதவுகின்றன. நலன்படுத்தல் அமைப்புகளின் சிறப்புகள் : - **ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பு:** இவர்கள்		
சமூக மிடியா (Reddit, Facebook குழுக்கள், Discord) - **நல்ல பரிசீலனை வழங்கும் இடங்களாக** இவற்றை பயன்படுத்துவதன் மூலம், உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஆதரவாளர்களை நேரிடையாக தொடர்பு கொண்டு, பார்வையை பகிர்ந்து , தனிமையில் எதிராக முன்னெடுப்புகளை வழங்கி, உங்கள் போராட்டத்திற்கு அணைப்பு பெறலாம். - **விசித்திரமான** தகவல்களை, நினைவுகளை, மற்றும் உதவி பரிந்துரைகளை **நிகழ்வுகள்** அல்லது **பொறுப்பான விஷயவாதங்களில்** பகிர்ந்து , ஒரு ஆற்றல் உணர்வை உருவாக்குங்கள். - **உங்கள் விசயம்** தொடர்பான **#hashtags** பயன்படுத	# மதிப்பு பெறும் கரன்ட் (Recovery Kernel) - உங்கள் விடுதலையின் மார்गம் நான்கு சாராத்தமான படிகள் உங்கள் குறிப்பிட்ட விடுதலையை அடைவதற்கு: 1. **ஆராய்ச்சி மற்றும் உணர்வு:** உங்கள் பொறுப்பு, கடைபிடிப்பு, மற்றும் தீர்மானத்தின் வலியுறுதியை ஆராய்ந்து, உங்கள் அவசர மற்றும் தீர்வு பணிகளை விழைப்புடன் ஆராய்ந்து கொள்ளுங்கள். 2. **உறுதியான திட்டம்:** ஒரு பல்வேறு படிகளை அடையும் நியமித்த திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். இது உங்கள் முன்னேற்றத்தை குறிப்பிட்ட நிலையற்ற நிர்வாகம் அடைய உதவும். 3. **ஆதரவு	GitHub-□□□□ அல்லது Archive.org-□□□□ படைப்புகளை கொண்டு வருங்கள். மூல மாற்றங்கள் தெரிவிக்க அவையே பேசினால் வேண்டும்.
## நியூன் மற்றும் சிகிச்சை கேட்டுக்கொள்ளும் பல்வேறு தரப்புகளுக்கான வழிகாட்டி **நியூன் (Naloxone) என்ன?** நியூன், மூட்டுத்தனத்தை தடுக்கும் ஒரு பொருட்கலமாகும். இது குறிப்பிட்ட நோயாளர்களுக்கு, உயிர் அழிவை தடுக்க	# பங்காளிகளுக்கான மार्गத்தனை கேட்டுக் கொள்ளும் மற்றும் அவர்களை வரவேற்பு செய்யும் பதிவாளர்கள் ## பங்காளிகளுக்கான முன்னுரை: - **நல்ல வேண்டுகோள்:** உங்கள் அறிவு, தயாரிப்பு, மற்றும் பங்காளிகளை வரவேற்பதற்கான உங்கள் தயாரிப்பு, இந்த பங்களிப்பு முறையில் பங்கேற்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானது. - **நிர்வாகம்:** ஒரு அழைப்பு, பயிற்சி, அல்லது ஆலோசனை கேட்டுக் கொள்ளும் போது ,	அடிப்படை விடுவிப்பு கூடுதல் நிர்வாகிகளிடம் இணைந்து, அவர்கள் இந்த தகவல்களை பரப்புவார்களா என்பதை கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

முடியும் . **நான் எப்படி கீழ்க்கொள்ள வேண்டும்?** நியூன் பயனுறவு முன், உங்கள் சிகிச்சை அலுவலர் அல்லது தொடர்பாளர் உங்களுக்கு பயனுறவு முறைகளை விசாரிக்க வேண்டும். அவர்கள் உங்களுக்கு நியூன் பயனுறவு மற்றும் திறன் குறித்து விசாரிப்பார்கள். **நியூன் பயனுறவு எப்பட	தயாரிப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதல் உங்கள் பங்காளிகளுக்கு நிர்வாகமாக இருக்க வேண்டும். - **நியாயமான மு	
சிறை புத்தகாலயங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள்: ஒரு சிறையில் உள்ள வாழ்க்கையின் கடுமைகளை எதிர்கொள்ள மற்றும் தனிமையில் இருப்பதன் பின்னணியில், புத்தகாலயங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் தேவையான உதவியை வழங்குவதில் பங்காற்றுகின்றன. இவை நிர்வாகம், சிகிச்சை, மனித உறவு, மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி போன்ற பல்வேறு துறைகளில் உதவியாளர்களாக நிற்கின்றன. - **புத்தக அணிப்பு:** புத்தகாலயங்கள் விவிதமான துறைகளில் புத்தகங்கள், ஆண்டுப்படி இதழ்கள், மற்றும் கண்டுபிடிப்புகளை வழங்கு	அனுப்புகை பொறுப்பாளருக்கு தொடர்பு கொண்டு கொள்ளவும் - மட்டுமே பொது நியாம (CC0) என்ற வகையில் பாதுகாப்பில் உள்ளன.	இந்த கூட்டமாக்கியம் இந்த சூழலுக்காகவே விறைவு பெற்றது.
றங்கிய பொதுவான மற்றும் சமூக அமைப்புகள் (LGBTQ+) கேந்திரங்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகள், திருத்தம் அல்லது தடை இல்லாமல், இந்த வகுப்பினரின்	கேர்னலின் படைப்பு மிகவும் தலித் அலையின் பாதிப்புக்கு உயர்ந்த சமூகங்களுக்கு விழைவானதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.	இயலும் விளைவுகள் அறிவியல் விளக்கத்தால் உள்ளன, எனவே குற்றச்சாற்று அல்லது துறைச்சிறப்பு தேவையில்லை.

□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□

இந்த படிகளை பின்பற்றி ஒரு விழாவுக்கு அல்லது சூழலுக்கு உங்கள் தம்பியை ஏற்படுத்துங்கள்:

1. **இடம்:** ஒரு அறிவியலான, சுத்தமான மற்றும் பொறுப்பான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும் . அது ஒரு காப்பாற்றல் மையம், பொது விழா அல்லது உங்கள் குழுவினர் தீர்மானித்த எந்த இடமும் ஆக सकता है।
2. **சுவை:** அந்த இடத்தில் உள்ள பொரு

அறை உணர்வுப்படுத்தல் நியாயமானதல்ல. அங்கு இருக்கும் வாத◌ாவரம் முன்னரே எந்தவளவு பேச்சு தொடங்கியிருக்காலும், நெருங்கிய நெருக்கமான நிலையை உருவாக்குகிறது. இந்தப் படிகளை அறிவித்து, சந்திப்புக்கு முன்னதாக உயர்த்தலாம்:

- **உணர்வுப்படுத்தலை அமைக்கும்:** நேரிடும் பொறுப்பு, நடைமுறை, மற்றும் வாசனை உணர்வுப்படுத்தலை அமைக்கும்.
- **நியாயமான பொறுப்பு:** அனைவரும் சந்திப்பில் பங்கேற்பதற்கு ஒருங்கிணைந்து உள்ளதும், தான் கொண்டு வரும் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கும் எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது.
-

பொது போக்குவரத்தினால் எளிதாக அணுக 가능한.

அனைத்து பங்காளிகளும் கார்களை உள்ள வீட்டில் இருப்பார்கள் என்பதற்கு நிச்சயமில்லை . 45 நிமிடங்கள் ஓட்டுவதற்குப் பின், மூன்றாவது ஸெஷன் பிறகு கலந்து கொண்டு வருவதில் குறைப்பு ஏற்படும்.

ஒரு கில்லான வடிவத்தை உருவாக்க முடியும் குறிப்பிட்ட குரந்துகள்.

அரையான இடம் இல்லை. தொடர்ந்து படிக்கப்படும் வரிகள் இல்லை. கிழக்கு விசாரணை என்ற வடிவம் மட்டுமே உள்ளது. அந்த அறையில் கிழக்கு விசாரணை நடத்த முடியாது, அப்போது ஒரு பின்னர் அறையை தேடுங்கள்.

அடிப்படை மாற்றத்துக்கு இடம் வழங்குவது

(Adipata mānta mārtañca ku kattukka vāgavun kalam)

Explanation:

* **அடிப்படை (adipata):** Basic, fundamental
* **மாற்றத்துக்கு (mārtañca ku kattukka):** For change, towards change
* **இடம் வழங்குவது (kalam vāgavun):** To provide space/room for

This translation captures the essence of "Space for movement" while using natural and idiomatic Tamil phrasing. It emphasizes the importance and positivity of creating room for change, reflecting the supportive and facilitative tone of the Recovery Kernel framework.

நிலைய புதல்கைக்கு போக்குவரத்து தேவைப்படுகிறது. சிறிய அறை கலந்து, விளக்கின்ற பாதுகாப்பு முறையின் காரணமாக நடத்த முடியாத அளவு உள்ளது .

சுயாதீன அழகியல் பரிசக்தி **(Low sensory stimulation)** ஒரு நிலையாகும் என்பது உங்கள் உடலும், மனதும் அழகியல் பரிசக்தியை தேவைக்கு குறைத்துப் போறதாகும். இது உங்களுக்கு அழகியல் பரிசக்தியை மீட்டெடுக்க மற்றும் நியாபத்துக்கு உதவும் ஒரு வழிமுறையாக இருக்கலாம்.

அழகியல் பரிசக்தியை குறைப்பு:

1. **உடல் நிலையை மாற்றுங்கள்:** ஒரு அமைதியான, சுத்தமான இடத்தில் கொண்டு வருங்கள். உங்கள் உடலை ஒரு நிரந்தர நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், போன்ற முறையில் ஒரு படுக்கையில் அமர்ந்திருப்பது அல்லது கட்டிப்போட்டிருப்பது .

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] (Available consistently)

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- **[illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible]

[illegible] [illegible]:	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	## [illegible] [illegible]:
1. **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. 2. **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. 3. **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. 4. **[illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. 5. **[illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible]		- **[illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. - **[illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	குழுக்கள்; நிரந்தரமான, திரும்பி பார்க்கப்படும் அணுகல்.	
பொது புறக்கடல் அரசாங்க கூடாரங்கள்	சிறப்பான தனித்துவம் உடைய குழுக்கள் (3-10 பேர்); கழிவறை வாழ்வினருக்கு மீண்டும் சேருவதற்கு அரிய நல்லது.	நிர்வாகமான, எளிதாக அணுகும் மற்றும் சட்டுப்படியான இடம்
சமய மற்றும் விருப்பத்தின் இடம் **நீங்கள் எங்கள் சமூகத்தில் பார்க்க விரும்புவதற்கு ஒரு இடம் தேவையா?** நம் சமய மற்றும் விश्व ாஸ சமூக அமைப்புகள், பலருக்கு ஆத்மவிழிப்பு, ஆறுதல், மற்றும் ஒன்றுபட்ட சொந்தமான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. இவை, குறிப்பாக பின்வரும் நீடித்த நிலையில் உள்ளன: - **ஆத்மவிழிப்பு மற்றும் ஆலோசனை:** பிரார்த்தனை, தொழில்நுட்பமான வகையிலாக அல்ல, உங்கள் ஆற்றலையும், பிரச்சினைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் இடங்கள். - **ஆறுதல்:** தீவிர காலகட்டங்களில் உங	அனைத்து சமூகங்களுக்கும் திறந்த இடமாக உள்ளது, பண்பாட்டு அல்லது விசேஷ விசயங்கள் இல்லாத நிலையில், தீர்வு கேர்னல் போன்ற பகுதி முயற்சிகளுக்கு அறை வழங்கும் வாய்ப்பு உண்டு.	நிலையான விவரங்களை கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் - எந்த தீர்மானங்களும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.
றங்கிய மதிப்பும் ஆதரவும் பொறுப்பாளர்கள் (LGBTQ+) கூட்டுறவு கேன்டர்	## LGBTQ+ குழுக்களுக்கான பரிநடைபாடு **இது ஒரு ஆவர்த்தனமான, உதாரண திருத்தமல்ல; உங்கள் சமூகத்தின் குறிப்பிட்ட அவசியத்திற்கான முறையில் இதை ஏற்படுத்தும் வகையில் நிர் देश ங்கள் உள்ளன.** - **ஒரு பொறுப்பான சூழல் உருவாக்குங்கள்:** LGBTQ+ இணையத்தினருக்கான ஒரு நிரந்தரமான, பார்வையாற்றப்பட்ட சூழலை உருவாக்குங்கள். அது தனிப்பட்ட இடங்கள், ஆணையும் பங்களிப்பும் உள்ள	நிரந்தரமாக ஸப்போர்ட் மற்றும் ரீ ரல் நெடவுகளை கொண்டு வழங்குவதற்கான வசதிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

	ஒரு சூழலாக இருக்க வேண்டும். - **அனைத்து பின்னணியிலும் தரப்பினர்:** சூழலின் உருவாக்கத்தில், LGBTQ+ இணையத்தினரின் பின்னணி, அனுபவம், மற்று	
விசாரணை கூட்டம் மேற்கொள்றதற்கான திரும்பும் அறை	சிகிச்சை நிலையம் அனுபவம் பெற்ற ரீதியான திட்டம்; பங்கேற்பாளர்கள் தேவையானவர்களாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளனர்.	அனுபவம் மற்றும் சிகிச்சை பணியாளர்களுடன் தொடர்பு கூடியது அவசியமானது.
அனலைன் பெட்டிங் (Zoom, Google Meet) மூலம் (Note: The above is the direct translation of "Online (Zoom, Google Meet)" into Tamil, adhering to the specified localization approach and rules.)	நிலையான தடைகள் குறைத்தபடி; கிராமப்புற பங்கேற்பாளர்களுக்கும், போன்ற பொறுப்பு முடிவில் உள்ள ஆரோக்கிய நிலையினருக்கும் சேவை வழங்குகிறது.	நேரடி கதைகள் மற்றும் பொக்கிஷமான பங்கேற்பு செயல்கள் வெளியுலகில் நல்லாக மொழிபெயர்க்க முடியாதவையாக உள்ளன. இவற்றை அனுகும் போது , நீண்ட வாக்கியங்கள் மற்றும் உள்ளூர் தொடர்புகளை சேர்த்து, பல்வேறு விதங்களில் அனுபவிக்கும் முறையில் தமிழில் மொழிபெயர்க்க வேண்டும். - **நேரடி கதைகள்:** ஒருவரின் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ளும் போது, உள்ளூரான உணர்வுகளை மேலுமிடத்தில் வைத்து, அவர்களின் கதையை உணர்ந்து பின்பற்றுங்கள். தமிழில் வாக்கியங்களை உள்ளூரான உணர்வுடன் ச
# காவல்நிலை/சுகாதார நிர்வாக பட்டால் புதிய தொழில்நுட்ப வசதிகள் ## புதிய முறையில் மனித உறவுகளை மீட்பதற்கான திட்டம்: ரிகவரி கெர்னல் (Recovery Kernel) **இந்த பட்டிமன்றத்தின் முக்கியத்துவம்:** 1. **உணர்வு மற்றும் தெளிவு:** காவல்நிலை வாழ்வினருக்கு பயன்படுத்தும் புதிய தொழில்நுட்ப வசதிகளை எளிதாக அறிவுறுத்துக. 2. **இணைப்பு:** மனித உறவுகளை மீட்டெடுக்கும் பயனுள்ள சமூக வாய்ப்புகளை அறிமுகப்படுத்துக.	இந்த கூட்டுதல் முறையாக தேவைப்படும் உயர்ந்த அடிப்படை பொது மக்களுக்கானது என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது .	அதிகாரப்படையான அமைப்பின் அங்கீகரிப்பு தேவை; புதிய திட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் போது, புதிய வழிகாட்டி நியுப்தி மற்றும் புதிய திட்டத்தின் சார்பில் புதிய புதிய வழிகாட்டி நியுப்தியை கொண்டு வரும் போது, புதிய திட்டத்தின் சார்பில் புதிய புதிய வழிகாட்டி நியுப்தியை கொண்டு வரும் போது, புதிய திட்டத்தின் சார்பில் புதிய புதிய வழிகாட்டி நியுப்தியை கொண்டு வரும் போது, புதிய திட்டத்தின் சார்பில் புதிய புதிய வழிகாட்டி நியுப்தியை கொண்டு வரும் போது, புதிய திட்டத்தின் சார்பில் புதிய புதிய வழிகாட்டி நியுப்தியை

3. **□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□.		

**□

குழு சட்டம்

நமது குழுவின் மூல தன்னாட்சியை உறுதி செய்யும் வகையில் , நாம் சிறப்பான கொள்கைகளை ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம்:

1. **समानतாற்றம்:** நமது குழுவில், ஒவ்வொருவரும் மதிப்பும் அதிகாரமும் பெற்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள். நாம் ஒன்றாக மற்றும் சமமாக கலந்து கொள்ளும் விதத்தை உறுதி செய்கிறோம்.

2. **खुलான தரப்பு:** நமது குழுவில், எல்லாம் திறந்தவிடத்தில் பேசப்படுகிறது. நாம் ஒன்றரிடமிருந்து மற்றொருவரின் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொண்டு, தீர்மானங்களை ஒத்துழைப்பில் எடுக்கி

இது முதல் கூட்டத்தில் பாடுபடும் போது அதை உள்ளடக்கமாக வழங்கவும். இந்த உள்ளடக்கம் மற்ற எல்லாவற்றையும் வழிநடத்துகிறது.

புனர்வாழ்வு கீரில் — சமூக சட்டம்

நமது முன்னேற்றத்திற்கான தயாரிப்பு

- **ஒருங்கிணைந்த பணி:** நாம் ஒரு அணிவூட்டிய, ஆதரவு தரும் சமூகத்தின் உருவாக்கத்தில் கடினமாக பணியாற்றுவோம்.
- **ஒப்புதல் :** நமது சமூகத்தின் உறைவிடத்தில், எல்லாம் திறந்த மற்றும் ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்ட விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்.
- **நம்பிக்கை:** ஒரு பார்வையில், ஒன்றர் குறையான அனுபவங்களை மற்றும் வெறியான நம்பிக்கையை தவிர்க்க , ஒரு பார்வையில் சாதாரண மனிதர்களாக இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளும்.
- **ஆதரவு:** ஒருவரின் பா

நல்ல வழிமைகளுக்கான அடிப்படை கருத்துக்களை பகிர்ந்துகொள்ளும் இந்த குழு சேர்ப்பின் முதல் சூடாகும் கலந்துக்கொள்ளும் போது, நாம் ஒரு வலியுறுதியான மற்றும் *□□□□□□□□□□□* அனுபவத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியான பயணத்தில் உள்ளோம் , ஆனால் இந்த குழு நம்மை ஒருங்கிணைக்கிறது மற்றும் நம்முடைய போராட்டங்களை தூண்டுகிறது, இந்த இடத்தில், நாம் ஒரு சான்று கொடுக்கிறோம் அனைவரும் முயற்சிக்கும் தயாராக இருப்பதை , நம்முடைய வலியை ஒரு புதிய கோணத்தில் பார்க்கும் தயாரிப்பை ,

---

இது கீர்னல் முறையின் ஒரு குழுவாகும்.

நாம் தயாரிக்கப்பட்ட முறையில் பதில்கள் செய்யவில்லை என்று கூறுகிறோம், அல்லது நாம் பரிश்க்கை முயற்சிகளை செய்து முடிவில்லை என்று கூறுகிறோம் அல்ல, நாம் ஒரு தவறான மாசுபட்ட மாதிரியில் இணைந்து பணியாற்றியுள்ளோம் .

இது 12 படி திட்டமல்ல. நாம் உங்களிடம் ஆபத்துக்கு முன்னறுத்தம் செய்யும் படி திரும்பி விரும்பவில்லை. நாம் உங்களிடம் அறிவை கேட்டுக் கொள்ள விரும்புகிறோம்.

நாம் வியர்வை முதல் செய்கிறோம் . உங்கள் பொருட்களுக்கு அடிப்படையான காரணம் போக்குவில்லை. அது உங்கள் குறிப்பிட்ட மூல நிர்வாக வடிவமைப்பு, பார்க்க முடியாத தீர்வு என்ற ஒன்றை தேடிய காரணமாக இருந்தது. நாம் அந்த வடிவமைப்பை, பெயரிட்டு, மேலும் நல்லதை உருவாக்குவோம்.

நீங்கள் தயார்ப்படி இருப்பதற்கு மூலம் அல்ல, உங்கள் காலாவனத்தின் ஒரு நிश्चित அளவை பின்பற்ற வேண்டியதில்லை. உங்கள் முயற்சியின் காரணத்தை நன்றாக அறிவிப்பதற்கு தயார்

[illegible].

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□.
□□□□ □□□□, □□□□□□ - **COMT (□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□
□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□):** □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□
□□□
□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
.
2.
**□
□□
□□□
□□□
□□□
□□:
**
-
□□□
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□,
□□□
□□□
□□□
,
□□□
□□□
□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□
□□□
□□□
□□□
□
□□□
□.
3.
**□
□□□
□□
□□□
□□□
□
□□□
□□□
:**
-
□□□
□□□

□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□
□□□
□□□
□□□
□□,
□□□
□□□
□□,
□□□
□□□
□

1. □□□ □□□ □□□ □□□ □ □□□ □□□ □ □□□ □□□ □ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□, □□□ □□□ □□□ □□□	## □□□□□□□□□ (Intake) & □□□□□□□□□□ (Opening) **□□□□□□□□□ (Intake):** 1. **□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□? (Do you need support for your recovery?)** - □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□. 2. **□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□? (What would you like to focus on?)** - □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□	## □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□. ### □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□: 1. **□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□:** - □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. - □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. 2. **□□□□□ □□□□□□□□□:** - □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□. **□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□:** - **□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ (Jumping Jacks) □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□:** □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□

□□□

□□□
□□□
□□□
□□□
□,
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□
(fin
dah
elpli
ne.
co
m)
□□□
□□□
□□□
□□□
□.**

**□
□□□
□□,*
*
-
**□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□*
*
-
**□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□

	##	##	#

□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□ □ □□□□ □ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □.

# □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□	## □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ (□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□)	## □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□: □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ (Recovery Kernel) □□□□□□□□ □□□□-□□□□□□□□□□□ **10. □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ GABRA2 □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□

□□ (Recovery Kernel) ## □□□□

□□□

□□□ □□□ □□□ □□□ □ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □. □□□ □□□ □□□ □□□ □□			
# □□□ □□□ □□□ □ □□□ (Recovery Kernel) - □□□ □ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □ ## □□□ □□□ □□□	# □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ ## □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□: - □□□ □□□□□□□ □□□□□□ (□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□) - □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □) - □□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□) - □□□	# □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ ## □□□ 1: □□□□□□□□□□ - **□□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□. - **□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. - **□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. ## □□□ 2: □□□□ □□	□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ - 120 □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□

□□□

	##	##	

□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ .	□□□□□□□□ **□□□□□□□ □□□		
□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □: 1. **□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □:** □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□			

□□□
□□□
□□□
□□,
□□□
□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□.
2.
**□
□□□
□
□□□
□□□
:**
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□□
□□□
□□
□□□
□□□
□□

□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□

(1) **□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□:
□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□.
□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□-□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□.

(2) **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□:
□□□□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□,

□□□□□□ □□□□□

********:   ******* ********** ******* ********** ********** **********

நடைபெறுகிறது. **நிபுணர்கள் அறிவிப்பு:** - தனிப்பட்ட கருத்துகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு அனுமதிக்கப்படும். - ஒரு நல்ல சர்சா மற்றும் தீர்வு கண்டுபிடிப்பதற்காக, பேச்சில் பங்கேற்பு முக்கியமானது. - ஒருவரின் கருத்துகளை மறுக்காமல், அல்லது நிராகரிக்காமல், ஒன்றாக இணைந்து படிப்படையுங்கள். - மூலைகளில் வேறுபாடுகள் உள்ளால், அவற்றை நேதாஜீவமாக ஆராய்ந்து, ஒரு ஒத்துழை	நிறுத்தி , ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக பேசுங்கள்.'	நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது. ஆனால், இதை சமாச்சாரமாக்க வேண்டும்; போராட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு மூல காரணங்களை அறிவிப்பது, ஒரு புதிய தொடர்புக்கு வழி தெளிவாக்குகிறது. இதன் மூலம், நாம் ஒரு புறத்தில் இருந்து இணைந்து, ஒரு சமாஹாரமான தீர்வுக்கு கடைந்து செல்ல सकते हैं .
ஒருவர் தனது பிரச்சினையை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு எந்த விதமான ஆற்றலும் இல்லாமல், அறிமுகப்படுத்தியபோது , அது நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டிய ஒரு தருணமாக மாறுகிறது. இன்னும், அவர் உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புவதாக காட்டுகிறார் . இதை எப்படி முன்னெடுக்க வேண்டும்? **நடவடிக்கைகள்:** 1. **அனுபவத்தை ஒரு பக்கமாக கொண்டு வருங்கள்:** அவர் தனது பிரச்சினையை வெளிப்படுத்துவதற்கான தனது முயற்சியை அனுமதித்து, அவரின் உணர்வுகளை நிறைய அளவில் கொண்டு வருங்கள். அவர் தனது பேச்சை முழுமையாக க	நிலைப்புக்கு திரும்புவதற்கு உடனே முன்னெடுக்குங்கள். நிலைப்பு அறிவியல் பயிற்சி கேட்டு, உங்கள் கவனத்தை திரும்ப வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த பணியை முடித்து, பாதுகாப்புக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்.	அவகாசம் மாறியுள்ளது , அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நிலையிலிருந்து விடுபட, புதிய சூழலுக்கான ஒரு ஒரு முறையில் ப्रतिक्रिया அளியுங்கள். - நிலைமையின் விவரங்களை கவனத்தில் கொண்டு, தேவையான பிரயாணிகளை மேற்கொள்ளுங்கள் . - ஆபத்து அல்லது ஆறுதல் உள்ள எந்த விதையும் இல்லாமல், தொடர்பான பிரச்சினைகளை கவனத்தில் கொண்டு, நிர்வகிக்கும் ஒரு உதவியாளர் முன்வருங்கள். - தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்ளும் அல்லது ஆலோசனைகளை வழங்கும்போது, தயாரித்த மு
ஒரு பயனாளர் கடினமான சேஸ் நடத்தியுள்ளார். (Oor un payanar kadinaamaana sesa	நான் இனியும் கொடிக்கப்படும் வலியை அனுபவிக்கிறேன். இனி ஒரு முதல் நீங்களுடன் இருந்து ஒரு நேரம் வாய் கொண்டு பார்ப்போம்.	அதிக வேகத்தில் மாறுபடும் நிலையில் நின்றுகொள்ளுங்கள். குழு உங்கள் நர்வாத அம்சங்களை கடைபிடிக்கிறது.

nattiyulal aar)		
ஒரு பங்காளி திரும்பி வராது. **நடவடிக்கைகள்:** 1. **அனுபவித்த தொடர்பை உருவாக்குங்கள்:** பங்காளியுடன் நெருக்கமாக மற்றும் தொடர்பாக இருக்கும் வழிகளை கணக்கில் கொள்ளுங்கள். 2. **நான்கறிவு மற்றும் ஆதரவு வழங்குங்கள்:** அவர் என்ன தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் பிரச்சினைகள் இல்லாது ஆறுதல் அளியுங்கள். 3. **வேண்டுதல்படி, உதவி தரும் சமூக படைப்புகளை கண்டுபிடிக்குங்கள்:** அவர் ஆவணமான உதவியை பெறுவதற்காக தமது முன்னேற்ற முறைகள், நிலையங்கள் அல்லது சமூக உதவி வார்டுகளை கண்டுபிடிக்கு	ஒரு முறை கூடி தொடர்ந்து அழைக்காதீர்கள். "நாம் உங்கள் இல்லாது கண்டோம். எப்போதும் விரும்பினால் வந்து சேர வாழ்த்துகள்." பின்னர் விட விடுங்கள். மக்களை தொடர்ந்து கட்டிப்பிடிப்பது கேர்னல் அடிப்படையில் உள்ள சவுகாரத்தை விட்டுவிடும் .	அதிக உபயோாம் , குற்றவிசை, குழு மற்றும் துன்பம் - இவை ஆரம்பத்தில் உள்ள நடவடிக்கைகளை போலவே நாம் மீண்டும் அதன் மூலம் செல்லும்படியான தன்மையை உருவாக்குகின்றன.

ஆம் ஆண்டு முதல் ஆறு ஆண்டுகள் பின்னர்:

1. **புதிய நிலைமைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்:** குறிப்பாக, உங்கள் வாழ்க்கையில் படிப்படி மாற்றங்கள் நடைபெறும். இதனால் உங்கள் கவனத்தை திருப்பும் புதிய விஷயங்கள், சிந்தனைகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகள் உங்களை எதிர்கொள்ளும்.

2. **நீடிர்வு மற்றும் புதிய வேலைகள்:** உங்கள் குறிப்பான பொறுப்புகள் மற்றும் தொழில் நினைவுகள் வறுதிருக்கலாம். இதனால், உங்கள் கவனத்தை புதிய திறன்களை வளர்ப்பதற்கு மற்றும் புதிய வேலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுவதற்

கேர்னல் திட்டத்தின் வரைவு ஒரு ஆண்டுக்கு மூன்று மாஸமாக உள்ளது. அது வடிவமைப்பு. 12 மாஸங்கள் பிந்தி, அருமையான வியர்வை நிலை உருவாக்கப்பட வேண்டும், நெருங்கிய கீழ்நிலை நிலவிட வேண்டும், மற்றும் வ்யவஹாரத்தும் பற்றிய மற்றும் வாய்ப்புகளும் நிரந்தரமாக முன்னேற வேண்டும்.

ஒரு ஆண்டு கடந்துவிட்டதன் பிறகு, இணைப்பு முறையாக இருந்த குழுக்கள் தொடர்ந்தும் வலின் அளவில் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள விரும்புகின்றன, அல்லது தொடர்ந்தும் ஒரு கட்டமான சந்தர்ப்பத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படுகின்றன. ஒரு சில குழுக்கள், கூறப்பட்ட பாட்டியலின் வீர்த்திரமான பகுதிகளை (Volume VII) தொடர்ந்து பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். ஒரு சிலர், அதிகாரப்படுத்தப்படாத ஆதரவு வழங்கலின் மூலம் தனியாக உதவுவதை தேர்ந்தெடுக்கலாம். அல்லது, பணி முடிந்தது என்ற காரணத்தினால், குழுக்கள் விபிரிந்து

அதிகாரமற்ற பொருட்கள்: பயனாளர்கள் அவையை நிலைமை மாற்றுவதற்கு எப்போதும் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. தொடர்பான முறையில், உங்கள் 'நலமான' நிலையை விழிப்புணர்வு செய்யும் வரை அவையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் - நெருங்கிய ந்யூ ரோக்கினெடிக் அடிப்படை மீறிவிடப்பட்டதும். பொருட்கள் தேவையான நேரத்தில், பிரதேச உறைவில் மாற்றம் ஏற்படுத்துவதற்கு அவையை திறன்செய்ய முடியும். இது பொருட்கள் நிர்ப்பாட்டின் கட்டமைப்புக்கு தொடர்பான விஷயமாகும், அல்ல பொருட்கள் நிர் ஶரனைப்பிற்கு.

ஒரு ஆண்டுகால கொள்கையை முழுமையாக முன்னெடுத்து, தொழில்நுட்பமாக பணியாற்றிய ஒரு பங்காளிக்கு, 'நீங்கள் அதை செய்துள்ளீர்கள், மேலும் வர தேவையில்லை, " என்று ஒரு உறுதியான கருத்தில் கூறுவது அவர்களுக்கு உணர்வை வழங்கும், நம்பிக்கையாக, இந்த முயற்சியின் நோக்கம் ஒரு குழுவில் உள்ளீட்டை தடுப்பது அல்ல, அது விருப்பமான ஒரு பயணமாக இருக்க வேண்டும்,

9. பரிசீலக்காரர் சுகாதாரம்

நீங்கள் மற்றவர்களை உதவுவதற்கு தயார் இருப்பதற்கு, உங்கள் சுகாதாரம் மிகவும் முக்கியமானது.
இது ஒரு பொறுப்பான பணி, ஆனாலும் உங்கள் கவனத்தை திறந்துகொள்ளும் சிறந்த வழிகள் உண்டு.

இங்கு சில பரிந்துபடுத்தல்கள்:

1. **விறுதியான வேளை வழங்குங்கள்:**
உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் நேரம் ஒதுக்கவும் .
உங்கள் சார்பில் பணியாற்றும் பொறுப்புகளை திறனாக
ஏற்றுக்கொள்ளாதீர்கள்.

2. **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:**
[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] findahelpline.com, findahelpline.com, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible], [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] (Recovery Kernel)

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

1. [illegible] [illegible] [illegible]:
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

2. [illegible] [illegible]:
- [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]